

## 香港花式跳繩會主辦

# 校際花式跳繩錦標賽 2019

## 比賽章程

### 第一部分：比賽資料

#### 比賽目的

為使跳繩運動於本港更多不同層面推廣及發展，本會一直致力籌辦各類型跳繩比賽及活動，是次比賽為其一。藉此希望可大力推動本港花式跳繩運動發展更全面，讓更多人接觸此運動。此外，亦可提供一個發展平台及比賽機會，使跳繩學員獲更多參賽經驗，表現自己及於比賽中交流跳繩心得。

比賽日期：2019 年 7 月 7 日 (星期日)

比賽時間：上午 11 時至下午 6 時

比賽地點：天水圍香島中學 (天水圍天暉路 8 號)

比賽費用：

組別	報名費用	名額
個人賽	每人港幣 10 元正	750 個
雙人項目	每隊港幣 20 元正	200 隊
大繩	每隊港幣 50 元正	48 隊
表演盃	每隊港幣 250 元正	16 隊

### 第二部分：比賽介紹及分組

2.1 個人項目名額合共不多於 750 個 (小學組: 600 個 中學組: 150 個)

2.2 雙人項目名額合共不多於 200 隊 (小學組: 120 隊 中學組: 80 隊)

2.3 大繩項目名額合共不多於 48 隊參賽隊伍 (小學組 28 隊、中學組 20 隊)

2.4 表演盃名額合共不多於 16 隊參賽隊伍 (小學組 8 隊、中學組 8 隊)

2.5 為更有效運用資源，本會有權根據參賽情況，更改上述各組別的參賽人數分佈。

2.6 學校所派出的參賽者(共 24 人)，將組成為一支參賽隊伍；其餘參賽者將組成另一支隊伍。

例如：甲學校派出的參加者一共 30 人，男女子各組別最多派 2 人參與，即一共 24 人。

該 24 人將組成甲學校 A 隊。

其餘 6 人將組成甲學校 B 隊。

**\*\*參賽隊伍需由學校自行編排\*\***

2.7 個人項目：每支隊伍於每一個年齡層男女組別中，最多派出 2 人參與同一個項目，每位運動員只可參與一項個人項目。

2.8 雙人項目：每支隊伍每一個年齡層男女組別中，派出的參賽隊數不設上限，每位運動員只可參與一項雙人項目。

2.9 大繩項目：隊伍由 6-14 人組成（按項目而定），每位運動員只可參與一項大繩項目，是次比賽大繩項目設有後備名單，每個項目的後備人數為最多 2 人。

2.10 個人比賽不設越級或降級，運動員必須按照就讀年級分組。

2.11 雙人項目分成小學及中學組，可越級作賽，不設降級：

小學組分成初小(隊伍由小學一或二年級組成)、中小(隊伍由小學三或四年級組成)、高小(隊伍由五或六年級組成)

中學組分成初中(隊伍由中一至中三組成)及高中(隊伍由中四至中六組成)

例如：A 同學校為一年級學生，B 同學為三年級學生，A 同學可與 B 同學組成隊伍。隊伍將被列作中小學組計算成績

2.12 表演盃：每間學校派出的參賽隊伍不設上限，每支隊伍由 8-14 人組成，可混合隊伍，是次比賽表演盃項目設有後備名單，每隊最多可提供後備人數為 2 人。

例如：ABC 學校的 A 隊、B 隊及 C 隊混合組成表演盃 A 隊。

ABC 學校的 D 隊及 E 隊混合組成表演盃 B 隊。

### 2.13 個人項目參賽組別

小學	
男子一年級組	女子一年級組
男子二年級組	女子二年級組
男子三年級組	女子三年級組
男子四年級組	女子四年級組
男子五年級組	女子五年級組
男子六年級組	女子六年級組

中學	
男子初中組（一至三年級）	女子初中組（一至三年級）
男子高中組（四至六年級）	女子高中組（四至六年級）

### 2.14 雙人項目參賽組別

小學	
男子初小組（一至二年級）	女子初小組（一至二年級）
男子中小組（三至四年級）	女子中小組（三至四年級）
男子高小組（五至六年級）	女子高小組（五至六年級）

中學	
男子初中組（一至三年級）	女子初中組（一至三年級）
男子高中組（四至六年級）	女子高中組（四至六年級）

## 2.15 比賽項目

比賽項目	組別
30 秒單車步	以 2.16 的組別為單位 所有組別均可參與
30 秒交叉開	
30 秒二重跳	
30 秒後繩雙腳跳	
30 秒前交叉轉換	
30 秒後交叉開	

比賽項目	組別
30 秒朋友跳	以 2.17 的組別為單位 所有組別均可參與
30 秒橫排跳	

比賽項目	組別
1 分鐘大繩走 8 字	以 <u>隊伍</u> 為單位 <u>分小學組及中學組</u>
1 分鐘 6 人大繩	

比賽項目	組別
表演盃	<u>以學校</u> 為單位 <u>分小學組及中學組</u>

## 第三部分：比賽項目詳情

### 個人項目

#### 1. 30 秒單車步

- 參賽者目標是在 30 秒內完成最多的單車步
- 裁判只會計算參賽者右腳過繩之數目
- 參賽者跳繩時左右腳交替著地，每一下繩過一隻腳

#### 2. 30 秒交叉開

- 參賽者在 30 秒內完成最多的交叉跳
- 1 下成功的交叉跳為：A) 1 下前交叉跳 B) 1 下前繩跳
- 裁判只會計算完整的交叉跳成功過繩的下數，完整交叉跳動作包括以上步驟 A 及 B

#### 3. 30 秒二重跳

- 參賽者目標是在 30 秒內完成最多的二重跳
- 裁判只會計算雙腳成功過繩的下數

#### 4. 30 秒後繩雙腳跳

- 參賽者在 30 秒內完成最多後繩雙腳跳

#### 5. 30 秒前交叉轉換

- 參賽者在 30 秒內完成最多的交叉轉換
- 裁判只會計算第一次交叉繩後的轉換及成功過繩的下數
- 例：1) 交叉 2) 交叉轉換 3) 交叉轉換 (此例子為完成 2 下)

#### 6. 30 秒後交叉開

- 參賽者在 30 秒內完成最多的後繩交叉開
- 1 下成功的交叉跳為：A) 1 下後交叉跳，B) 1 下後繩跳
- 裁判只會計算完整的交叉跳成功過繩的下數，完整交叉跳動作包括以上步驟 A 及 B

### 雙人項目

#### 1. 30 秒朋友跳

- 目標是 30 秒內完成最多朋友跳
- 兩位參賽者使用同一條繩子，一位為擺繩者，另一位為跳繩者
- 比賽途中兩位參賽者可自由擔任擺繩或跳繩者，但任何轉換不獲加分或補時
- 裁判只會計算兩名參賽者同時過繩的下數

#### 2. 30 秒橫排跳

- 目標是 30 秒內完成最多橫排跳
- 裁判只會計算兩名參賽者同時過繩的下數
- 參賽者可選擇以前後或左右並列位置完成橫排跳，雙方拿繩的手不一便可 (一左手一右手)

### 大繩項目

#### 1. 1 分鐘大繩走 8 字

- 6-14 人一組(包括擺繩者)，由 A 與 B 兩位隊員負責擺繩，其餘隊員在 A 右側大繩外預備，比賽開始後，A 與 B 兩位隊員起繩，其後每位隊員逐一入繩跳不少於一下後斜行至 B 右側出繩，出繩後繞過 B 背面於 B 左側預備，待最後一位隊員出繩後第一位隊員再次入繩跳不少於一下後斜行至 A 左側出繩，再繞過 A 背面回 A 右側預備，不斷重複上述動作，來回以阿拉伯數字『8』的路線從一邊跳到另一邊，每位隊員完成過繩一次，裁判計算一下。

#### 2. 1 分鐘 6 人大繩

- 6 人一組(包括擺繩者)，由 2 名參賽者搖繩，4 名參賽者跳繩，在 60 秒完成最多的前繩雙腳跳 (大繩)。

## 表演盃

組別	比賽時間	參賽人數
小學組	每隊比賽時間為 3-5 分鐘	每隊由 8 至 14 名學生組成並由 1 位領隊帶領
中學組	每隊比賽時間為 4-6 分鐘	

- 每隊由 8 至 14 人組成。
- 比賽以隊伍為單位參賽，參賽者必須為現時就讀於同校之學生。
- 參賽隊伍要於 **6 月 13 日或之前**，提交 MP3 格式檔的比賽音樂及表演盃道具申報表到 [competition@hkrsc.com.hk](mailto:competition@hkrsc.com.hk)
- 如參賽隊伍未能於指定時間前提交比賽音樂，比賽當日將不獲播放比賽音樂。
  
- 器材及服飾：
  - ◆ 為保安全，所有道具必須預先申請才能在比賽中使用，請於 6 月 13 日或之前提交有關表格。
  - ◆ 參加隊伍可使用任何繩子參賽，本會對比賽道具及器材的安全性擁有最終決定權。
  - ◆ 參賽隊伍可穿著任何服裝參加比賽。
  - ◆ 所有參賽者必須穿著運動鞋與運動襪作賽，以確保安全。
  - ◆ 本會合作學校/機構之參賽者於進出學校及比賽期間必須穿著整齊學校運動服裝或跳繩隊服裝。

## 表演盃評分準則

- 參賽隊伍的得分會由嘉賓裁判的分數合計而成，比賽名次會以總分作排名，最高分數為勝出者。如有同分情況出現，則以表演流暢性及表演齊整度雙加為計算部份，高分為勝出者。
- 場地以外及比賽時間完結後參賽者所作的花式將不獲計算。
- 大會播放比賽音樂時裁判會即時開始計時，直至大會宣布"夠鐘"裁判將不會再計算任何分數。
- 參賽隊伍超時完成花式，將會於此項目總分被扣 5 分。
- 嘉賓裁判會負責評核表演流暢性、齊整度、音樂運用、互動性及趣味性。
- 表演盃比賽不設重賽。
- 嘉賓裁判評分內容，如下：

元素	佔分比重(100%)
表演流暢性	20%
表演齊整度	20%
音樂運用	20%
互動性	15%
趣味性	15%
難度分	10%

## **第四部分：比賽規則**

### **4.1 比賽通則**

- 4.1.1 比賽以學校為單位參賽，同隊運動員必須為現時就讀於同校之學生。
- 4.1.2 參賽學校必須為教育局註冊日間或全日制中小學。
- 4.1.3 若學校設有中學部和小學部，則視為兩個獨立參賽單位，其學生必須代表就讀單位出賽，不能混合出賽。
- 4.1.4 各參賽學校的領隊於當日上午 9 時 30 分到報到處報到，屆時將由大會向教練簡介當日比賽流程及分派手帶（召集及比賽必須戴上）。
- 4.1.5 各參賽運動員請於上午 9 時 45 分到達場地，屆時將由教練或領隊簡介當日比賽流程及分派手帶（召集及比賽必須戴上）。
- 4.1.6 運動員手帶必須由報名表中所填寫的領隊負責於報到處領取並簽收(不得由學生領取)，如果比賽日各參賽學校之領隊人手有所更改，請於 20/6 前通知本會比賽統籌陳小姐(電話: 9128 6991)。
- 4.1.7 領隊於報到處報到後可帶領參賽學生到各校所屬的休息室等候比賽。
- 4.1.8 運動員熱身區設於兩天操場。請提醒學生不要在課室樓層走廊 / 公共空間跳繩。
- 4.1.9 為確保學生安全及維持學生秩序，參賽學校必須安排至少一位領隊老師或教練帶隊，否則整間學校取消資格。
- 4.1.10 請各位領隊老師/ 教練必須確保所有參賽運動員有攜帶身份證明文件正本，有需要核實身份時用。
- 4.1.11 請提醒學生妥善保管個人財物，如有任何遺失、損毀，大會概不負責。
- 4.1.12 所有參賽者必須穿著統一的學校運動服。
- 4.1.13 所有比賽項目中所用的繩子需要自行負責，繩子種類不限。
- 4.1.14 個人比賽及雙人比賽場區面積為 3 米 X3 米，場區將用有色膠紙或圍板劃分。
- 4.1.15 大繩比賽場區面積不少於 8 米 X6 米，場區將用有色膠紙或圍板劃分。
- 4.1.16 表演盃場區面積不少於 12 米 X9 米，場區將用有色膠紙或圍板劃分。
- 4.1.17 比賽進行中，每位參賽者不得超越場區；所有在場區以外完成的下數均不會被計算亦不會有重賽機會。

### **4.2 運動員比賽手帶安排**

- 4.2.1 運動員必須穿戴由大會提供的手帶作召集及比賽識別身份用。每位參賽運動員只會獲發一條手帶，手帶上印有該運動員的參賽編號代表運動員身份。請領隊按大會的出場序派發手帶給每位學生。
- 4.2.2 運動員不得劃花手帶或轉讓手帶予他人。
- 4.2.3 今年參賽學生於召集及比賽期間不用出示身份證明文件，唯必須戴上手帶，否則不能參與比賽。
- 4.2.4 如運動員在比賽途中所配戴的手帶損毀了，運動員必須於該比賽項目完結後帶同已損毀的手帶到大會詢問處換領新手帶，方可繼續參與餘下賽事，否則會被取消資格。
- 4.2.5 如運動員遺失手帶，請到詢問處向工作人員出示身份證明文件正本(學生証/ 學生手冊)並付港幣 50 元補領費以補領比賽手帶方可以繼續參與比賽。

4.2.6 請領隊 /負責教練協助參賽學生妥善穿戴手帶，手帶使用方法請參考本章程的最後一頁圖文並列的圖解。

### 4.3比賽開始

4.3.1 所有比賽(除表演盃)開始時，大會將會發出以下號令：「Judges ready, Skippers ready, Set, Beep」，如有參賽者偷步，比賽會繼續進行，而該參賽者將被扣除 5 下跳繩次數。

4.3.2 在大會發出“ Skippers ready” 後，“ Beep” 之前，參賽者身體與繩子必須在靜止狀態。

4.3.3 比賽進行中，所有參賽者不得超越場區，參賽者在場區以外完成的下數均不會被計算。

4.3.4 如參賽者比賽中途鞋帶鬆脫或身上有雜物掉在場區上，裁判會揚聲發出“ Time out” 此時裁判暫停計算下數，參賽者需繫好鞋帶或清理地上雜物後繼續作賽，否則往後下數將不被計算。

### 4.4比賽完結

4.4.1 比賽完結時，大會會發出“ Stop” 此指示，參賽者須停止。

4.4.2 比賽完結後參賽者可向裁判查問成績，但最後成績以大會之成績公佈為準。

4.4.3 比賽完結後請盡快離開場區，以免影響下一場比賽。

### 4.5比賽裁判

4.5.1 是次比賽由本會派出之裁判及職員當值，各參賽者須絕對服從，不得異議。

4.5.2 所有項目由本會兩名裁判判決，成績為兩位裁判統計之平均數，如兩位裁判統計的下數誤差多於 5 下，參賽者可要求重賽。

4.5.3 是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判裁決結果為準，香港花式跳繩會擁有對賽事之最終裁決權。

### 4.6比賽注意事項

4.6.1 攝影時請勿使用閃光燈。

4.6.2 是次比賽學校不設任何泊車位。如須駕駛私家車，請停泊於附近停車場，如石圍角邨停車場。

## 第五部分：比賽獎項

5.1 個人比賽中各個組別設有冠、亞、季、殿軍各一名，優異獎三個。冠、亞、季軍得獎者會獲發獎牌一面。冠、亞、季、殿軍及優異獎可以港幣 100 元申請證書一張。( 當發生個人項目中參賽者人數不足的情況，獎項仍會安序頒發。例如：女子一年級組別只有 3 名參賽者，則由 3 人爭奪獎項；如只有 1 名參賽者，則直接獲得冠軍。 )

5.2 雙人比賽中各個組別設有冠、亞、季、殿軍各一組，優異獎三組。冠、亞、季軍得獎組別會獲發獎牌兩面。冠、亞、季、殿軍及優異獎可以港幣 100 元申請證書一張。

5.3 大繩比賽中各個組別設有冠、亞、季、殿軍各一隊，優異獎三隊。冠、亞、季、殿軍得獎組別會獲發獎盃一個。冠、亞、季、殿軍及優異獎可以港幣 100 元申請證書一張。

5.4 表演盃中各個組別設有冠、亞、季、殿軍各一隊，優異獎三隊。冠、亞、季、殿軍得獎組別會獲發獎盃一個。冠、亞、季、殿軍及優異獎可以港幣 100 元申請證書一張。

5.5 如出現同名次之情況，所有同名次之獎項將不會頒發，有關獎項將於比賽一個月後一併寄回予參賽學校。

5.6 所有出席比賽的運動員均可申請出席證書，申請費用為港幣 100 元一張。

5.7 比賽分別設有小學組及中學組校際總成績冠、亞、季、殿軍各一名，校際總成績計算參賽學校於個人、雙人及大繩比賽總共的成績。獎項是以學校為單位頒發。(參考 5.8 計分方法)校際總成績冠、亞、季、殿軍，各得獎團體均會獲發獎盃一個。運動員可以港幣 100 元申請總成績證書。

5.8 各個項目的獎項均給予不同的分數，校際總成績計算方法如下：

比賽項目	第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名	第 6 名	第 7 名	第 8 名	第 8 名以後
個人、雙人	10 分	8 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分
大繩	15 分	12 分	10.5 分	9 分	7.5 分	6 分	4.5 分	3 分	1 分

- 校際總成績最終分數為隊伍中所有參賽項目所得分數之總和。
- 如出現同分情況，則出現兩間學校同一名次，其後排名將會懸空。  
(例：如校際總成績最高分的兩間學校同分，則出現雙冠軍，獎盃後補。亞軍則會懸空。)

各組別之總成績例子：A 學校：

1 位學生在小學男子甲組 30 秒二重跳得到冠軍→ 10 分(第一名)

1 組學生在小學男子甲組 30 秒橫排跳得到季軍→ 7 分(第四名)

A 學校於小學男子甲組總成績為 17 分，該組別總成績分數最高的學校為該組別總成績冠軍，如此類推。

校際總成績例子：B 學校：

1 位學生得到小學女子甲組 30 秒單車步冠軍→ 10 分(第一名)

1 組學生得到小學女子丙組 30 秒朋友跳亞軍→ 8 分(第二名)

1 隊學生於大繩比賽得到第六名→ 6 分(第六名)

B 學校的校際總成績為 24 分，而校際總成績分數最高的學校為校際總成績冠軍，如此類推。

5.9 如冠、亞、季、優異獎得獎者欲申領獲獎證書，須額外繳付每張 100 元證書製作費。

## 第六部分：天氣情況

6.1 如天文台於比賽當日早上 11 時後仍然發出 8 號或以上颶風信號或黑色暴雨警告，比賽則改期進行，日期另行通知，惟改期進行的比賽，不論團體參加與否，所繳費用將不獲發還。

6.2 如天氣情況惡劣，參賽者可於比賽前三小時致電 9128 6991 與比賽負責人陳小姐查詢。

## 第七部分：報名方法

7.1 為使出場序、成績公佈及各方面資料正確，增加當日比賽效率，請各負責教練或學校負責人填妥 電腦檔報名表，於 2019 年 6 月 3 日或之前電郵至 [competition@hkrcs.com.hk](mailto:competition@hkrcs.com.hk) (比賽資料以電腦檔為準)

7.2 請參賽學校填列印電腦檔已填妥的資料 P.1 及 P.3/P.4 及連同所有參賽運動員之家長或監護人同意書及一張劃線支票(抬頭:「香港花式跳繩會有限公司」)，支票背面寫上學校名稱、負責人姓名、電話，於 2019 年 6 月 3 日或之前郵寄至「九龍觀塘興業街 20 號聯合興業工業大廈 13 樓



A10 室 香港花式跳繩會收」。 (以郵戳日期為準)信封面請註明「校際花式跳繩錦標賽 2019 報名表格」。報名一經接納，所繳費用將不會退回。

7.3 截止報名日期 2019 年 6 月 3 日。名額有限，先到先得。

7.4 報名表格可於本會網站 [http://www.hkrsc.com.hk/tc/download\\_area.aspx?cid=5](http://www.hkrsc.com.hk/tc/download_area.aspx?cid=5) 下載。

7.5 報名申請應包括：1) 家長或監護人同意書；2) 劃線支票；3) 電腦檔報名表，才為完整的報名申請，否則本會有權拒絕其報名。

7.6 報名表遞交後，報名項目不可以更改。

7.7 有關報名者的報名比賽相關資料會 6/6/2019 以報名表上填寫的電郵通知閣下，請閣下自行核對資料是否正確。如有錯誤，請於 20/6/2019 之前以電郵或辦公時間聯絡本會比賽統籌陳小姐(9128 6991)要求更正，逾期要修改資料需要付行政費\$100。

#### **第八部分：比賽查詢**

8.1 如有任何疑問，可電郵至 [competition@hkrsc.com.hk](mailto:competition@hkrsc.com.hk)，或於辦公時間(星期一至五上午 10 時至下午 7 時)內致電 9128 6991 陳小姐查詢。

**\*\*\*\*香港花式跳繩會擁有是次賽事之最終修改權，請各參賽者留意\*\*\*\***

**2019 年 5 月 7 日修訂**

**香港花式跳繩會主辦**  
**校際花式跳繩錦標賽 2019**  
**表演盃道具申報表**

學校名稱： \_\_\_\_\_

領隊姓名： \_\_\_\_\_ 手提電話： \_\_\_\_\_

聯絡電郵： \_\_\_\_\_

**請填寫表格內所有資料**

	道具名稱	數量	簡單介紹如何使用此道具
1			
2			
3			
4			
5			

- 1) 請勿使用具危險性的道具，如：火繩、單車等。
- 2) 所有道具或配件必須預先申請和得到大會的批准，否則主裁判有權不批准於出場時使用。
- 3) 申請隊伍需要於 6 月 22 日或之前電郵表格至 [competition@hkrsc.com.hk](mailto:competition@hkrsc.com.hk)，本會將於 6 月 28 日前通知是否批准該申請。
- 4) 所有道具使用不獲額外分數。
- 5) 主裁判有權保留最終決定權。
- 6) 如需查詢，請致電 5692 1969 聯絡比賽統籌溫先生。

# 穿戴手帶方法



1

將手帶圈在手上



2

按手腕大小調較手帶長度



3

手帶其中一端有貼紙位置



4

把貼紙位置貼上手帶



5

完成穿戴手帶

請參考以下連結有關手帶穿戴示範影片：

<https://www.youtube.com/watch?v=e0Ba-e-kohlo&feature=youtu.be>